



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Кубанский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала ФГБОУ ВО

**«Кубанский государственный
университет» в г.Тихорецке**



Е.Н.Астанкова

2020 г.

**ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО
СТУДЕНТАМИ
филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
университет» в г.Тихорецке «ЗДОРОВЬЕ и Я»
на 2020-2026 гг.**

Тихорецк, 2020

1. Описание проблемы и потребности в реализации Программы

С 1 сентября 2013 года в Российской Федерации вступил в силу Федеральный Закон № 273 «Об образовании в Российской Федерации», в котором большое внимание уделено укреплению здоровья обучающихся, что очень важно в современную эпоху, т.к. по данным многих медицинских исследований к концу обучения в школе доля здоровых детей не превышает 20-25 %, к концу обучения в вузе – 10-15 %.

Сохранение и укрепление здоровья студентов в соответствии с концепцией модернизации высшей школы является одним из важных условий подготовки профессионально-компетентных, конкурентоспособных и мобильных специалистов. Современные компетентностные требования предусматривают наличие у молодых специалистов не только адекватных профессиональных знаний, умений и навыков, но и крепкого здоровья, высокой умственной и физической работоспособности.

Но факты говорят о том, что в стране наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки и молодежь в наше время по мышечной силе и выносливости на 10-18% уступают своим сверстникам 60-х годов XX века. Акселерация заменяется деселерацией, отставанием психофизического развития организма от паспортного возраста. При этом регулярными занятиями спортом охвачено не более 10% молодежи.

Ученые полагают, что многие факторы риска, создающие психоэмоциональное напряжение, обусловлены технократическим развитием нашего государства, когда все внимание уделено развитию техники, а человек остается без необходимой защиты.

В настоящее время актуальность необходимости пропаганды здорового образа жизни среди учащейся молодежи определяется заметным ухудшением здоровья студентов, что обусловлено наличием повышенных факторов риска: нервным перенапряжением в связи с интенсификацией учебного процесса, хроническими нарушениями режимов питания, труда, отдыха, абиологическими тенденциями в поведении (курение, употребление алкоголя).

Крепкое здоровье является одним из основных стержней жизненного успеха человека. Здоровый студент обладает высокой работоспособностью: лучше усваивает учебный материал, больше времени уделяет самоподготовке, растет разносторонней личностью, всем интересующейся и увлекающейся, не пропускающей учебные занятия по болезни и т.п. Это помогает выпускникам вузов стать профессионалами высокого класса, способными решать многие практические задачи, не пасовать перед трудностями, с честью выходить из разных жизненных ситуаций, что важно для любого человека, но особенно необходимо для дипломированных специалистов, которые впоследствии становятся ведущими специалистами, лидерами и руководителями организаций.

Согласно федеральным государственным образовательным стандартам третьего поколения содержание образовательных программ подготовки бакалавров, как основной категории студентов, по многим дисциплинам

изменилось в сторону увеличения требований, интенсификации обучения и повышения объема учебных нагрузок. Развитие высшей школы в современных условиях сопровождается непрерывным ростом разносторонней информации, широким использованием в учебном процессе технических средств обучения и компьютерных технологий. В условиях, когда объем информации возрастает высокими темпами, всеобщая информатизация отражается на жизни общества в целом и на студенческой жизни в частности. Поэтому современному студенту необходимо постоянно совершенствовать навыки применения электронных источников информации. Эта работа довольно кропотливая и требующая большого количества времени. Причем, особенно важным является тот факт, что изучением электронных изданий каждый студент может заниматься во внеаудиторное время. Недостаточная финансовая обеспеченность приводит многих студентов к необходимости совмещать учебу с работой. По этой причине многим из них не хватает времени для полноценного сна и отдыха.

Одним из основных направлений деятельности современной высшей школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских мер, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценностного отношения к нему.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить современному студенту возможность сохранения здоровья за время обучения в вузе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни, по активному участию в профилактических мероприятиях, по использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Поскольку одной из причин физической деградации подрастающего поколения, ухудшения его здоровья является хронический дефицит двигательной активности, для решения задачи пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни студентов администрацией филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г.Тихорецке (далее – Филиал) было предложено создать комплексную физкультурно-оздоровительную программу.

Программа физкультурно-оздоровительной работы со студентами Филиала «Здоровье и Я» на 2015-2018 годы (далее – Программа) разработана педагогическим коллективом Филиала. В Программе отражены цели, задачи, мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья студентов, и формирование у них здорового образа жизни, а также средства и механизмы, обеспечивающие их практическую реализацию.

2. Цели и задачи Программы

Целью Программы является обеспечение благоприятных условий для становления и развития физической культуры в филиале ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г.Тихорецке как средства формирования физического и нравственного здоровья, духовного развития обучающихся.

Право на образование и воспитание, в том числе и физическое, является одним из основных и неотъемлемых конституционных прав граждан Российской Федерации.

Физическая культура, систематические занятия спортом, массовые спортивные мероприятия направлены на обеспечение всестороннего развития подрастающего поколения, утверждение здорового образа жизни, создание условий для занятий физической культурой и спортом, профилактику заболеваний, вредных привычек и правонарушений, проведение рационального досуга, поддержание высокой работоспособности, творческого долголетия.

В ходе реализации Программы создаются условия для физического совершенствования молодежи, оптимизации социального здоровья, профилактики девиантного и противоправного поведения в молодежной среде.

Программа предусматривает решение следующих задач:

- формирования осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры, здорового образа жизни;

- физического совершенствования и укрепления здоровья, как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности;

- гармоничного развития физического потенциала человека, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств, системы двигательных умений и навыков;

- проведения физкультурно – оздоровительной и спортивно – массовой работы с молодежью.

Основные принципы государственной политики в области юношеского спорта:

- приоритет здорового образа жизни;

- общедоступность и массовость занятий физической культурой и спортом;

- непрерывность воспитательного, физкультурного, учебно-тренировочного, оздоровительного процессов в системе детско-юношеского спорта;

- равенство прав на государственную поддержку молодежных объединений.

3. Качественные критерии организации контроля за ходом выполнения Программы

1.Показатели динамики роста физкультурно – оздоровительной и физкультурно – спортивной активности студентов.

2.Динамика снижения контингента подростков и молодежи с девиантным поведением.

3.Показатели заболеваемости студентов Филиала.

4.Оснащение тренажерного зала и спортивных площадок для занятий соответствующим инвентарем.

4. Мероприятия Программы

№ пп	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
-----------------	---------------------------------	-----------------------------	----------------------

I. Основные мероприятия Программы			
1.	Мониторинг состояния здоровья студентов	Ежегодно	Медицинский работник Кураторы учебных групп
2.	Контроль за прохождением профилактических осмотров студентами, преподавателями	Ежегодно по отдельному графику	Медицинский работник
3.	Поддержание в Филиале надлежащих санитарно-гигиенических условий: -соблюдение воздушного и светового режимов; -обеспечение готовности помещений Филиала, системы отопления в зимний период; -обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности; -организация ремонта учебных кабинетов и помещений Филиала.	Постоянно	Администрация Филиала
4.	Обеспечение горячим питанием студентов, преподавателей и сотрудников Филиала	Постоянно	Администрация Филиала
5.	Диспансеризация студентов и преподавателей, обеспечение своевременного проведения профилактических прививок обучающимся, контроль состояния здоровья по итогам диспансеризации	Постоянно, в соответствии с графиком	Администрация, медицинский работник Филиала. МБУЗ «Тихорецкая ЦРБ» (по согласованию)
6.	Издание распоряжений: -об охране жизни и здоровья обучающихся; -о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда. Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и ОТ. Проведение инструктажей по правилам дорожного движения	Август-сентябрь	
		По плану По плану	Администрация Филиала
7.	Организация работы спортивных секций	Постоянно, по расписанию занятий	Преподаватель физической культуры
8.	Дни здоровья	2 раза в год	Преподаватели физической культуры, кураторы
9.	Создание комфортной психологической среды	Постоянно	Преподаватели, администрация, педагог-психолог
10.	Соблюдение гигиенических нормативов профессорско-преподавательским составом	Постоянно	Профессорско-преподавательский состав

11.	Кураторские часы по воспитанию ЗОЖ: «Правильное питание», «Память и внимание» и др.	В течение года, по планам работы кураторов	Кураторы учебных групп
12.	Проведение бесед о вреде курения, употребления спиртосодержащей продукции, наркотических и психотропных средств	В течение года, по планам работы кураторов	Кураторы учебных групп
13.	Освоение преподавателями методов здоровьесберегающих технологий	Постоянно	Администрация и преподаватели Филиала
14.	Совершенствование расписания занятий	В течение учебного года	Заместитель директора по учебной работе, диспетчер
15.	Обучение студентов эффективным поведенческим стратегиям: умению разрешать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т.п.	В течение года по отдельному плану	Администрация, педагог-психолог, преподаватели
16.	Организация работы библиотеки по проблеме здорового образа жизни. Организация проектной деятельности по формированию здорового образа жизни. Проведение круглых столов, консультаций по проблеме. Проведение кураторских часов и бесед по пропаганде здорового образа жизни	В течение года по отдельному плану	Заместитель директора по воспитательной работе, заведующая библиотекой, кураторы учебных групп
17.	Оказание социальной помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	По мере необходимости	Администрация Филиала
18.	Организация туристических походов	В течение года по отдельному плану	Администрация, преподаватели физической культуры
19.	Участие в Спартакиаде среди сборных команд филиалов КубГУ	Ежегодно по отдельному плану	Преподаватели физической культуры
20.	Отборочные соревнования по спартакиадным видам спорта	Ежегодно, по планам работы	Преподаватели физической культуры
21.	Легкоатлетический кросс «Золотая осень»	Ежегодно	Преподаватели физической культуры
22.	Первенство Филиала по волейболу	Ежегодно	Преподаватели физической культуры
23.	Первенство Филиала по футболу	Ежегодно	Преподаватели физической культуры
24.	Первенство Филиала по баскетболу	Ежегодно	Преподаватели физической культуры
25.	Первенство Филиала по настольному теннису	Ежегодно	Преподаватели физической культуры
26.	Соревнования «А ну-ка, парни!», посвященные Дню защитника Отечества	Ежегодно	Преподаватели физической культуры
27.	Соревнования по стрельбе из	Ежегодно	Преподаватель ОБЖ

	пневматической винтовки		
28.	Месячник оборонно-массовой и военно-спортивной работы	Ежегодно	Преподаватель ОБЖ, преподаватели физической культуры
29.	Весенний легкоатлетический кросс, посвященный Международному дню 8 марта	Ежегодно	Преподаватели физической культуры
30.	Матчевые встречи по всем видам спорта	Ежегодно	Преподаватели физической культуры
31.	Участие в городских, районных и краевых соревнованиях	Ежегодно, по приглашению	Преподаватели физической культуры
32.	Приобретение спортивного инвентаря и оборудования	По мере необходимости	Администрация
33.	Участие в проведении спортивных соревнований районного и краевого уровней	По согласованному графику	Администрация, преподаватели физической культуры
II. Мероприятия со студентами с ослабленным здоровьем			
1.	Организация дифференцированного подхода учебных и внеурочных занятий	По согласованному графику	Преподаватели физической культуры
2.	Организация медицинского контроля за состоянием здоровья студентов, имеющим отклонения в физическом развитии во время учебных и внеурочных занятий	В течение года	Медицинские работники
3.	Вовлечение студентов в кружки оздоровительной направленности	В течение года	Преподаватели физической культуры
4.	Привлечение студентов к научно – исследовательской деятельности по вопросам здоровьесбережения	В течение года	Преподаватели, преподаватели физической культуры
5.	Разработка методических рекомендаций по организации занятий с детьми, имеющими отклонения в здоровье	В течение года	Преподаватели физической культуры
6.	Организация индивидуальных и групповых занятий с педагогом-психологом	В течение года	Педагог-психолог
7.	Инструктаж лечебной гимнастики по исправлению осанки	Постоянно	Преподаватели физической культуры
8.	Профилактика вредных привычек и формирование ценности здорового образа жизни	В течение года	Кураторы учебных групп, преподаватели физической культуры
9.	Мониторинг оздоровительной работы со студентами, имеющими отклонения в физическом развитии		Медицинские работники, преподаватели физической культуры

5. Ожидаемые результаты

Программа физкультурно-оздоровительной работы со студентами филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г.Тихорецке «ЗДОРОВЬЕ и Я» реализуется с целью достижения следующих результатов:

- совершенствования учебного и воспитательного процессов;
- формирования культуры здорового образа жизни, компетентности всех участников образовательного процесса;
- создание для студентов безопасного здоровьесберегающего образовательного пространства, удовлетворения личностно ориентированных образовательных потребностей обучающихся, профессорско-преподавательского коллектива и родителей.

Предполагается, что реализуемая программа обеспечит:

- увеличение числа обучающихся и преподавателей, желающих использовать тренажерный зал и спортивные площадки во внеурочное время;
- увеличение числа обучающихся, желающих участвовать в работах исследовательского характера и творческих, социально значимых проектах здоровьесбережения;
- рост спортивных достижений студентов Филиала;
- рост числа выпускников с высокими показателями уровня сформированности здорового образа жизни;
- рост численности выпускников Филиала с сохранным здоровьем.